

Согласовано:

Директор

МОУ "Серебрянская СОШ"

Е.А. Фролова



Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,

ул. Бориса Гомея, д. 10206357698 - кв. 64

.. Смирнов



**Примерное двухнедельное цикличное меню
для организации горячего питания
обучающихся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях**

Лужского района

День 1 :
Неделя:
Возрастная категория:

понеделник
первая
12 лет и старше

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,1	7,5	18,0	168,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,4	17,2	114,4
Итого за прием пищи:				18,0	18,8	82,6	587,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,6	9,1	55,7	340,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:				27,2	30,9	126,3	916,7
Всего за день:				45,2	49,7	208,9	1 504,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 :
Неделя:
Возрастная категория:

вторник
первая
12 лет и старше

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,5	16,7	51,2	432,9
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3

Итого за прием пищи:		570	18,70	17,90	86,00	595,74
Обед						
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	4,7	8,6	26,1	206,3
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	19,8	13,2	64,5	468,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	8,7	35,7
2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:		830	27,20	27,20	115,80	839,26
Всего за День:			45,90	45,10	201,80	1435,00
Сбалансированность:			1	1	4	

День 3 :
Неделя:
Возрастная категория:

среда
первая
12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,4	76,9	562,3
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0

Итого за прием пищи:	830	27,50	28,70	104,60	808,52
Всего за день:		46,00	47,10	181,50	1370,78
Сбалансированность:		1	1	4	

День 4 :
Неделя: **четверг**
Возрастная категория: **первая**
12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	12,3	10,2	38,0	301,1
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	29,1	148,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,9	37,2	223,0
Итого за прием пищи:				20,0	17,6	114,1	713,5

Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	7,6	12,5	139,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	9,3	12,4	12,4	204,3
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,1	8,4	51,9	340,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:				27,8	28,7	114,2	849,1
Всего за день:				47,8	46,3	228,3	1 562,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5:
Неделя: **пятница**
первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:				19,1	19,0	85,3	604,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,8	4,4	45,2	250,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:				27,9	28,3	119,1	865,9
Всего за день:				47,0	47,3	204,4	1 470,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 6: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	401	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	13,7	13,7	59,7	428,4
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,2	14,1	76,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:				17,40	15,90	93,90	604,20
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	3,1	8,3	68,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,3	14,8	34,2	295,5
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100	16,4	2,9	0,5	96,3

2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,9	6,7	51,9	295,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	28,40	27,80	115,20	847,30
Всего за День:				45,80	43,70	209,10	1451,50
Сбалансированность:				1	1	4	

День 7: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,8	13,3	52,9	393,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,0	5,0	10,3	109,2
2008		МАНДАРИН	65	0,5	0,1	4,9	23,1
Итого за прием пищи:			550	18,4	18,4	77,9	566,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	250	5,3	5,5	17,9	146,3
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	280	20,4	22,9	62,7	553,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	12,1	50,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	17,1	77,3
Итого за прием пищи:			830	27,9	28,7	111,5	838,5
Всего за день:				46,30	47,10	189,40	1404,40
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8:
Неделя:
Вторник
вторая
12 лет и старше

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	17,8	40,2	394,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	49,6
Итого за прием пищи:				18,80	18,60	77,70	568,63
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	8,7	12,8	153,1
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,1	51,9	301,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:				28,90	30,30	114,80	840,21
Всего за день:				47,70	48,90	192,50	1408,84
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9:
Неделя:
среда
вторая
12 лет и старше

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак										
Год	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Год	№ технологической карты	Наименование блюда
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2	2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	2008	150	ЯБЛОКО
Итого за прием пищи:				18,5	18,4	76,9	562,3			
Обед										
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9	2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,2	6,1	43,8	257,6	2011	278	ТЕФЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8	2008	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за прием пищи:				27,70	27,90	114,60	842,90			
Всего за день:				46,20	46,30	191,50	1405,16			
Сбалансированность:				1	1	4				

День 10:
Неделя:
Возрастная категория:

четверг
вторая

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	5,7	28,8	194,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,8	9,5	21,8	217,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	3,2	4,1	28,1	166,5
Итого за прием пищи:				18,6	19,3	88,4	618,2
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	12,8	20,7	221,5

2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,8	8,3	57,2	343,7
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	28,4	27,8	119,8	866,2
Всего за день:				47,00	47,10	208,20	1484,35
Сбалансированность:				1	1	4	

День 11:
Неделя:
пятница
вторая
Возрастная категория:
12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	17,7	18,4	46,6
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
Итого за прием пищи:			577	19,70	19,40	76,50
Обед						
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
Итого за прием пищи:			850	28,90	28,80	115,10
Всего за день:				48,60	48,20	191,60
Сбалансированность:				1	1	4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
День 12: суббота						

Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/5	14,6	17,3	33,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
Итого за прием пищи:				19,0	19,3	84,0
Обед						
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	3,1	8,3
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	8,7	7,6	33,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,3	18,1	56,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5
Итого за прием пищи:				28,7	29,0	116,5
Всего за День:				47,70	48,30	200,50
Сбалансированность:				1	1	4

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	561,20	565,10	2 407,70	17 382,00
Среднее значение за период	46,77	47,09	200,64	1448,50

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 лет и старше	6112	10110
Среднее значение за период	509,33	842,5